

**Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
Співвідношення емоційної та вольової регуляції поведінки**

Інтерес до проблеми співвідношення, та особливостей емоційної та вольової регуляції поведінки і діяльності зумовлений, перш за все, недостатньою теоретичною розробленістю даного питання, а також яскраво вираженою потребою практики в оптимізації регуляторних процесів.

У психології сьогодні сформувалися і продовжують розвиватися теоретичні та експериментальні дослідження вольової (В.А. Іванников, Є.П. Ільїн, В.І. Моросанова, Є.О. Смірнова, В.І. Селіванов Т.І. Шульга, В.К. Котирло та ін.) та емоційної (І.А. Васильєв, О.В. Дашкевіч, О.К. Тіхоміров, О.П. Саннікова та ін.) регуляції. Проте, все ще недостатньо робіт, присвячених вивченню взаємодії, взаємозв'язку різних аспектів регуляції діяльності, участі різних сторін особистості в регуляторному процесі. Маючи на увазі або констатуючи цілісність процесу регуляції, дослідники зупиняються на одному, або іншому його боці. Вивчення емоційно-вольової регуляції представлене рядом досліджень (Г.М.Аванесян, В.Ф.Сопов, О.А.Черникова та ін.). В той же час, бракує робіт по виявленню структури емоційно-вольової регуляції діяльності, її типів, видів. Недостатньо розроблений інструментарій діагностики емоційно-вольової регуляції.

Слід підкреслити, що і вольова регуляція і емоційна залежать від потреби, яка виникає, тому що вона є детермінантою поведінки особистості, однак емоційна регуляція напряду відбиває, оцінює її, та регулює діяльність на основі актуальної потреби, а вольова – виникає за її відсутності, у відповідь на неактуальну, але таку, яка має умови для задоволення. Прикладом такої співпраці може бути класична ситуація, коли людина прокидається у похмурий ранок, та актуальною її потребою є потреба у сні, але умов для її задоволення немає, тому, за допомогою вольової регуляції, «вмикається» неактуальна потреба – піти на роботу, для задоволення якої є всі умови.

Таке теоретичне припущення дозволяє виділити напрями майбутніх емпіричних досліджень: 1) Визначення співвідношення емоційної та вольової регуляції у різних видах поведінки та діяльності; 2) Виявлення факторів які викликають вольову регуляцію, та сприяють її здійсненню. Для емоційної регуляції такими факторами є ключові, для задоволення визначеної потреби, особливості предметів. Тобто генеральним фактором виникнення емоційної регуляції є актуальна потреба. За нашою гіпотезою, фактором який викликає вольову регуляцію є наявність умов для задоволення неактуальної потреби. Питання про фактори, які сприяють здійсненню вольового акту залишається відкритим, тому що досі на нього відповідали лише з феноменологічного боку – здійсненню вольового акту сприяє виникнення вольового стану, який однак досить близький у його розумінні до емоційного, або ж якась особлива

конфігурація пізнавальних процесів. Безумовно, почуття є одним із стимулів волі, а інтелект відповідає за передбачення та здійснення вольового акту, але, чи можна стверджувати, що вони є головними факторами, які сприяють здійсненню вольового акту, чи підкреслюючи їх роль, ми не втрачаємо особливості феномену волі? 3) Визначення взаємозв'язку розвитку емоційної сфери особистості з вольовою. У загальній психології говорять про «емоційно-вольову сферу», «емоційно-вольові якості», що підкреслює зв'язок волі та емоцій, хоча у повсякденному житті ці дві сфери психіки проявляють себе як антагоністи. Таким чином, можна припустити, що розвиток емоційної сфери стимулює розвиток вольової, або ж їхні антагоністичні відносини розвивають особистість, або вони розвиваються одночасно, або у процесі розвитку вони взагалі не пов'язані.

Здійснивши теоретичний огляд психологічних праць, які стосуються регуляції поведінки, й зокрема емоційної та вольової регуляції, можна зробити наступні висновки:

1. Регуляція поведінки – є однією з головних функцій психіки, що проявляється у всіх психічних явищах.

2. Емоційна регуляція виникає у відповідь на ключові, для задоволення визначеної потреби, особливості предметів та засновується на чуттєвому відображенні значущості зовнішніх впливів, тобто емоційна регуляція викликається актуальною потребою, здійсненню якої вона сприяє. Здійснює керування поведінкою за допомогою емоційних станів. Виявляє себе у поведінці у вигляді виразних рухів, емоційних дій та відношення до оточуючого.

3. Вольова регуляція – форма регуляції поведінки, заснована на довільному керуванні, яка характеризується використанням значних вольових зусиль, спрямованих на подолання перешкод і труднощів, тобто служить механізмом самообілізації. Вольова регуляція виникає у відповідь на неактуальну потребу, яка, однак, має умови для задовільнення. Виявляє себе у психіці у формі вольового стану, а в поведінці у вигляді вольових дій, розгляд яких, дозволяє нам виявити такі особливості вольової регуляції, як: 1) усвідомленість мети дії і засобів, що ведуть до досягнення цієї мети; 2) ускладненість умов, наявність перешкод. Здійснюється за допомогою таких механізмів, як: вольове зусилля, навмисна зміна сенсу дії, поповнення дефіциту потреби.

4. У процесі регуляції поведінки емоції та воля здатні виступати у різних співвідношеннях. В одних випадках емоції здійснюють на поведінку вплив, який дезорганізує та демобілізує, і тоді воля виступає у формі регулятора, компенсуючи негативні наслідки емоції, що виникла. Це чітко проявляється при розвитку у людини, так званих, несприятливих психофізіологічних станів. Неприємне відчуття, яке виникає при втомі і бажання знизити інтенсивність роботи або взагалі її припинити компенсується вольовою якістю особистості – терплячістю. В інших випадках емоції, навпаки, стимулюють поведінку, і тоді прояв вольового зусилля не потрібен. У цьому випадку висока працездатність досягається за рахунок гіперкомпенсаторної мобілізації енергетичних ресурсів.

Однак така регуляція неекономна, марнотратна, завжди містить у собі небезпеку перевтоми. Але і вольова регуляція має свою «ахіллесову п'яту» - надмірна вольова напруга може призвести до зриву вищої нервової діяльності.